



*Claude
Berthoumiéux
Formations*

www.d-stress-psy.com

LA VIE, UNE AVENTURE INITIATIQUE

Une crise n'est pas une fatalité

c'est une opportunité de changement.

À toi de la saisir pour devenir Qui tu Es !



À qui s'adresse cette masterclass?

À Toi si tu es à un carrefour de ta vie avec un choix que tu ne parviens pas à faire



À Toi si tu as perdu ton chemin en cours de route

À Toi en quête de changement profond qui ne te reconnais plus

À Toi si veux découvrir QUI TU ES et/ou trouver le Sens de ta vie

À Toi si tu veux retrouver la confiance, le goût de vivre et la motivation d'entreprendre.

À Toi si tu veux sortir du bocal et nager libre dans l'Océan de tous les possibles



Par contre si...

- Tu crois QUE LA CRISE EST UNE FATALITÉ
- Tu penses qu'il n'y aucun espoir que ça change !
- Tu préfères rester victime de la vie ou des autres
- Tu penses que n'as plus rien à découvrir sur toi
- Tu crois que tu vas bien finir par sortir du bocal tout.e seule
- Tu ne veux pas sortir de ta zone de confort
- Tu n'as pas l'intention de t'engager vraiment sur la voie du changement

Tu peux arrêter tout de suite car tu risques de perdre ton temps !

Quelle image as-tu de toi aujourd'hui ?
Qu'aimerais-tu devenir ?

Avant tout,
Sortir de nos rôles et identifications diverses
Sortir du rapport classique
Dominant/Dominé
Persécuteur /Victime
Maître/Esclave
Etc...



Ni victime dépendante, ni super-woman

Ni Zéro...



Ni Super-Héros



Quelle que soit notre quête
On se rencontre toujours en chemin



Oser
ÊTRE QUI TU ES
simplement

Incarner ton
Héros intérieur

ce webinaire est différent

Parce que j'ai une conviction que je veux
partager avec toi :

TOUT EST POSSIBLE !

TU PEUX DEVENIR QUI TU ES

***TU ES CAPABLE DE FAIRE LES BONS CHOIX
POUR TA VIE***

Il faut juste **COMMENCER À Y CROIRE !**



Je t'invite à rester jusqu'à la fin ?

Parce que je vais te délivrer **mes secrets** pour traverser au mieux les périodes de crise

et

Parce que je te réserve une surprise à la fin



IMAGINE : à quoi ressemblerait ta vie...

- Si tu avais fait craquer le plafond de verre qui t'empêche de grandir
- Si tu étais enfin toi-même, libéré.e de tes entraves, ou de ce choix difficile que tu n'arrives pas à faire
- Si tu pouvais enfin respirer librement dégagé.e de ce poids que tu as sur la poitrine ou sur les épaules
- Si tu te réveillais un beau matin ravi.e d'aborder la journée comme une nouvelle aventure
- Si tu pouvais attirer à toi tout ce que tu désires !
- Si ta famille, tes enfants, tes amis, tes collègues recherchaient ta compagnie
- Si tu retrouvais le plaisir de vivre en harmonie avec toi, les autres, la nature
- Si tu exprimais enfin toute ta puissance

Ce que je peux te promettre

C'est que, même si tu es épuisée, découragé.e ou juste désorienté.e

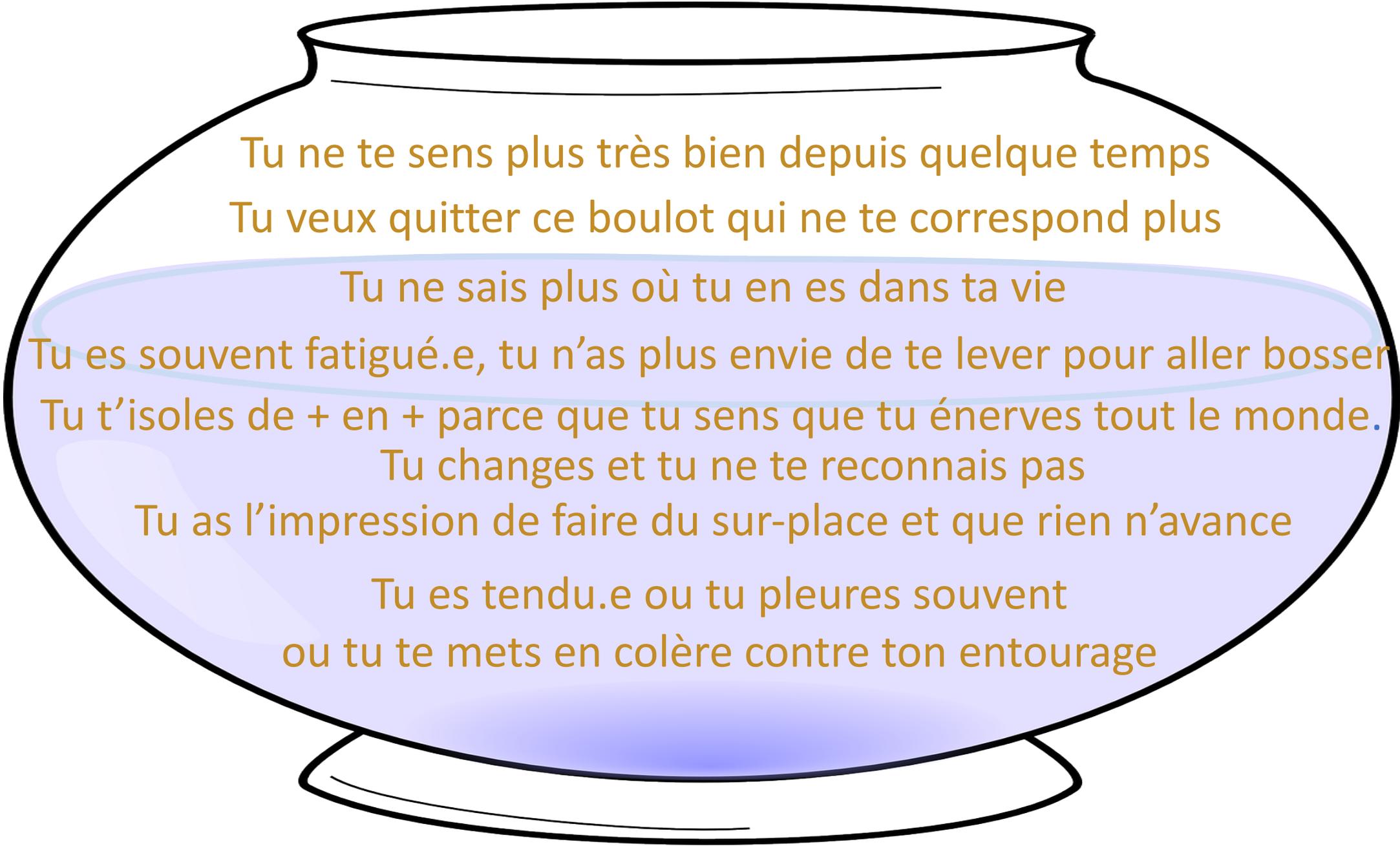
Je souhaite

- Te permettre de croire que tout est possible de nouveau
- Te dire que tu as tout en toi pour t'en sortir, même si tu ne le sais pas encore.
- Te raconter que tu n'es pas seul.e... J'ai même-moi même plongé plusieurs fois!
- Te donner des clés pour faire de ta vie une aventure passionnante quels que soient les obstacles que tu rencontres sur ton chemin!
- Te donner le courage de continuer



Est-ce bien ce
que tu vis en ce
moment ?





Tu ne te sens plus très bien depuis quelque temps
Tu veux quitter ce boulot qui ne te correspond plus

Tu ne sais plus où tu en es dans ta vie

Tu es souvent fatigué.e, tu n'as plus envie de te lever pour aller bosser

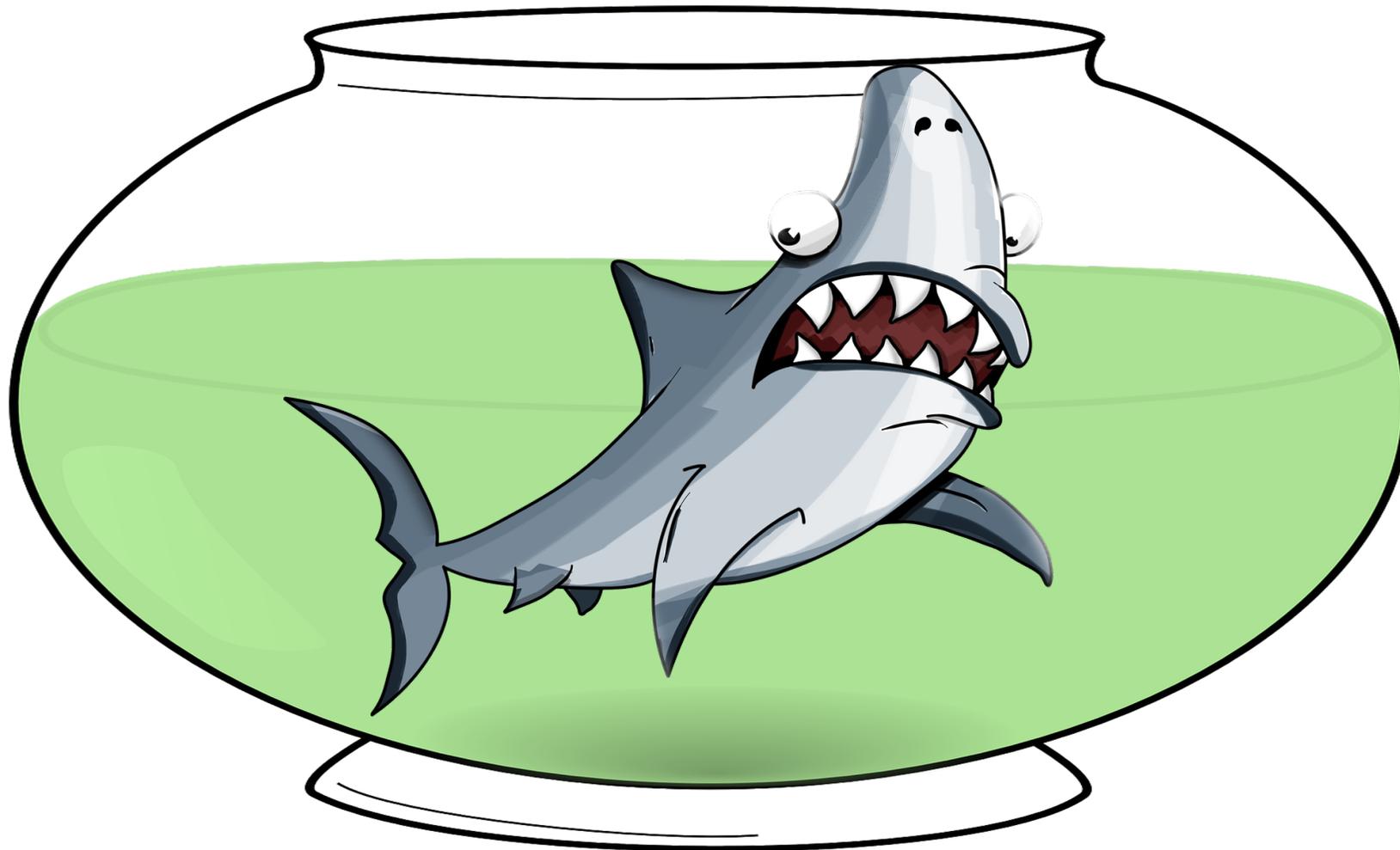
Tu t'isoles de + en + parce que tu sens que tu énerves tout le monde.

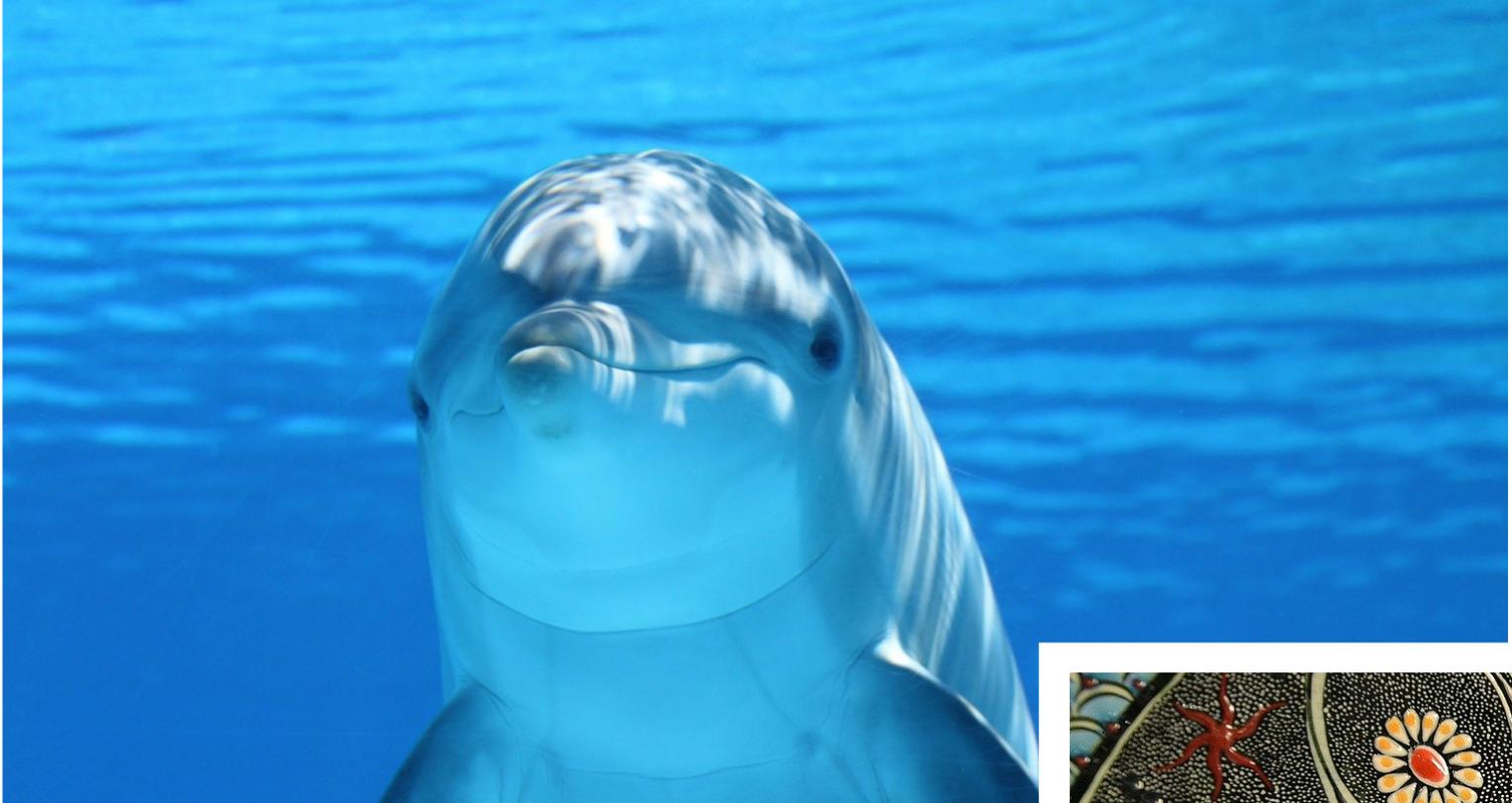
Tu changes et tu ne te reconnais pas

Tu as l'impression de faire du sur-place et que rien n'avance

Tu es tendu.e ou tu pleures souvent
ou tu te mets en colère contre ton entourage

Tu as une furieuse envie de changement ?





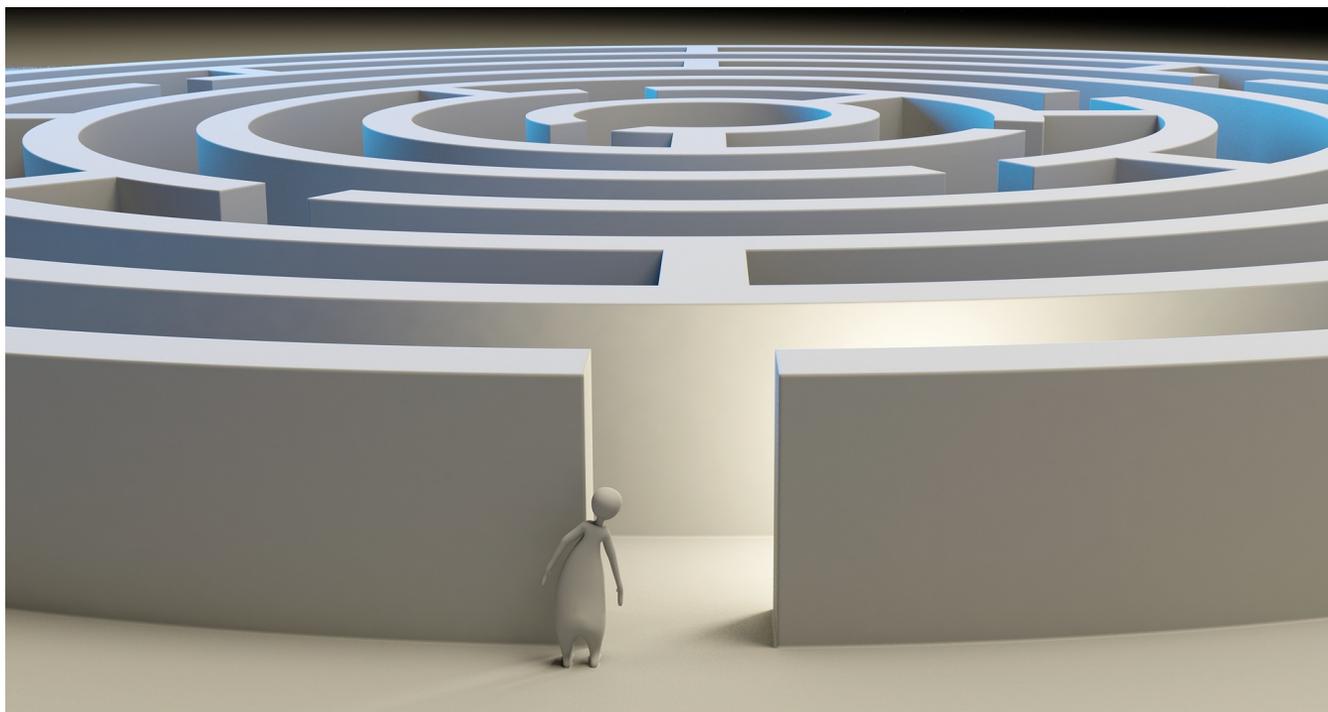
Tu as peut être tout essayé

- ✓ Les ostéos, sophrologues, kinés, les massages, la naturo, les voyants
- ✓ Le toubib : les calmants, les excitants
- ✓ Des petites vacances que tu as réussi à gâcher par ta mauvaise humeur
- ✓ De te distraire avec tes ami.es sans t'amuser pour autant
- ✓ Confié tes enfants que tu ne supportais plus à tes parents
- ✓ Repris le sport, fais un régime...

Tu as fini par croire que rien ne marchera jamais !

Alors tu tournes en rond pris au piège de ton mental

Je comprends bien ce que tu vis...



J'ai vécu la même chose et il n'y a pas si longtemps ! J'ai traversé une crise comme j'en avais rarement connue dans ma vie

J'ai même pensé que ça allait être la dernière parce que je n'en pouvais plus de souffrir et physiquement et moralement

Je ne croyais plus en rien ! Stressée en permanence, j'étais très désagréable avec mon entourage

J'étais seule au seuil d'un labyrinthe et j'avais peur d'avancer, ne sachant plus vers où aller



On peut changer de vie en 3 minutes !



RESPIRE...
DÉTENDS-TOI...
AU PRÉSENT

*J'ai plusieurs bonnes nouvelles
pour toi !*

- ❖ Il y a des clés pour ouvrir les portes de la prison dans laquelle on s'enferme soi-même.
- ❖ Je veux que tu puisses entrevoir enfin un coin de ciel bleu.
- ❖ **Un premier pas** vers la libération de l'ancien toi et la rencontre avec ton héros intérieur

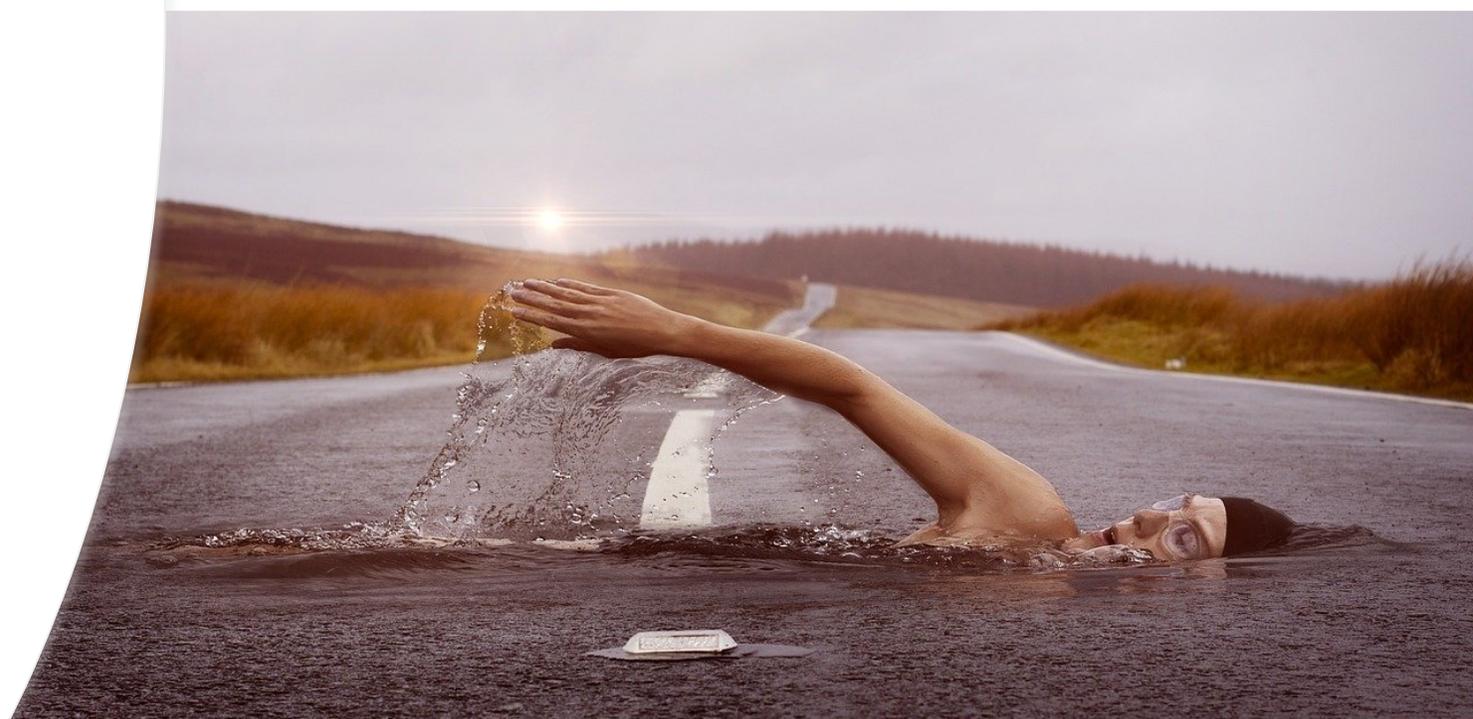


*TU ES BEAUCOUP PLUS QUE
CE QUE TU CROIS ÊTRE !*



TU PEUX FAIRE DE TA VIE
UNE AVENTURE
PASSIONNANTE

C'est une garantie !



Quand tout va mal... c'est bon signe !

Ce que tu ressens n'est que la partie apparente de l'iceberg pour te signifier qu'il est temps que tu t'occupes de toi sérieusement.

Ce ne sont que des symptômes l'avant garde d'une métamorphose





C'est un **SIGNAL d'ALARME**

Attention, changement de vie !

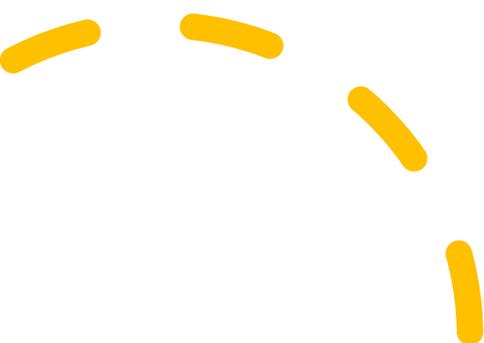
Quitter l'ancien pour aller vers le
nouveau

Devenir peut-être celui ou celle
que tu n'as jamais osé être !



Qui suis-je pour te dire tout ça ?

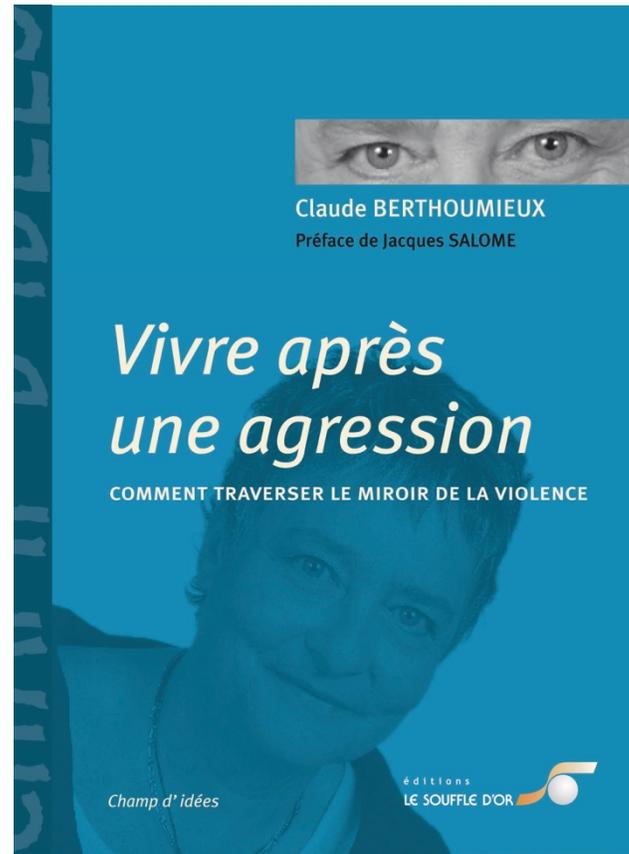
- Une psy, formatrice avec plus de 40 ans d'expériences (particuliers et entreprises)
- J'ai aidé des milliers de personnes victimes d'agressions dans leur travail et formé des centaines de responsables d'entreprise à accompagner leurs collaborateurs en difficulté
- J'ai créé des modèles originaux pour comprendre comment on fonctionne dans la vie ou comment se libérer des chocs des agressions et des process pour A.I.D.E.R.
- J'ai animé des centaines de séminaires en présentiels.





Entre 40 ans et 60 ans J'ai été interviewée sur nombre de médias

Auteure de



Agressions, les blessures invisibles

COMMENT TRAVERSER LE MIROIR DE LA VIOLENCE ?



Qui étais-tu, hier encore ?

- Une personne formatée dès l'enfance qui court après le temps, l'argent, la réussite, la reconnaissance ou les honneurs ?
- Une personne qui croyait savoir où elle allait ?





Quelqu'un qui a
perdu son chemin ou
qui cherche le sens
de sa vie ?





Des conséquences cataclysmiques

Physiques/émotionnelles et comportementales

- Stress chronique (cortisol)
- Fatigue intense
- insomnies
- Douleurs occultes
- Manque d'appétit ou compensation
- Perte de la libido
- Manifestations émotionnelles excessives
- Tendance à tout voir en noir
- Isolement
- Démotivation
- Conflits avec ton entourage (privé ou pro)



Les 8 erreurs qui nous enfoncent dans la crise

1. Minimiser les alertes que nous donne le corps
2. Refuser d'entendre ce que dit notre entourage
3. S'isoler en rejetant tout le monde « *Puisque c'est ça !* »
4. Céder à contre cœur : aller voir tous les guérisseurs de la terre pour faire plaisir au conjoint en y croyant pas ... Sabotage !!!
5. Avaler n'importe quoi pour calmer l'angoisse et ensuite n'importe quoi pour se réveiller
6. Compenser avec des drogues ou des distractions kamikazes
7. Tourner en boucle des pensées négatives (s'accrocher aux croyances désuètes)
8. Ne pas vouloir lâcher l'égo et l'idée que l'on se faisait de soi en se justifiant sans arrêt.

Et si on laisse faire... On peut tout perdre

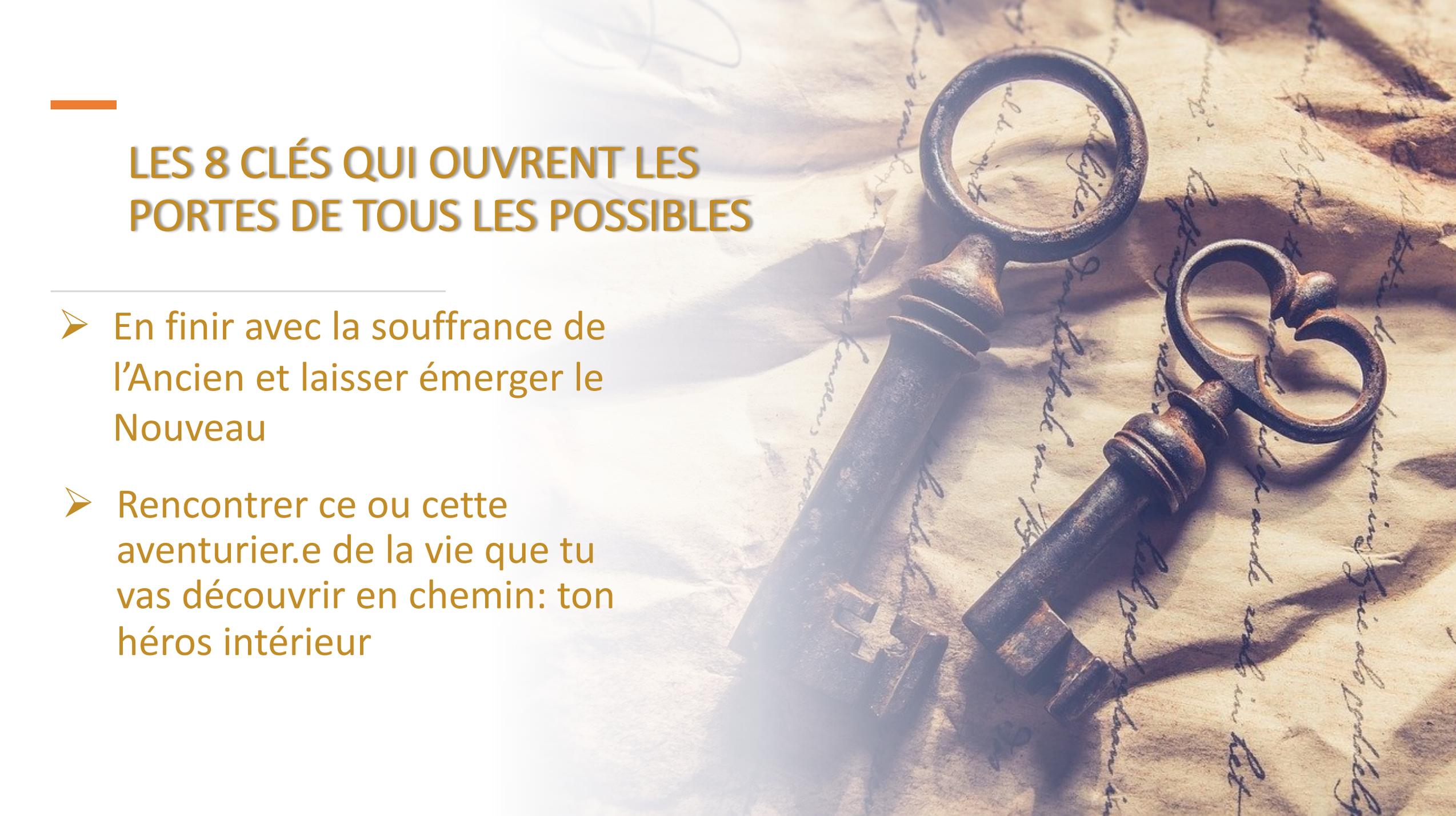
Le pire c'est qu'arrivé à ce certain stade, on s'en moque complètement

Tout ça pour « Quoi » ?
Pour l'argent ? Pour gagner le droit d'être aimé ou reconnu, ou plain, ou mieux considéré par les autres
Plus respecté par nos enfants ?!



Le temps est venu de changer
notre monde et ça commence
par chacun de nous



The background of the slide is a close-up photograph of two antique keys resting on a piece of aged, yellowed parchment. The parchment is covered in faint, handwritten cursive text in a dark ink. The keys are made of dark, weathered metal, possibly iron or steel, and show signs of age and use. One key is positioned vertically, with its circular bow at the top and its bit at the bottom. The other key is positioned horizontally, with its ornate, heart-shaped bow on the right and its bit on the left. The lighting is soft and warm, highlighting the textures of the metal and the parchment.

LES 8 CLÉS QUI OUVRENT LES PORTES DE TOUS LES POSSIBLES

- En finir avec la souffrance de l'Ancien et laisser émerger le Nouveau
- Rencontrer ce ou cette aventurier.e de la vie que tu vas découvrir en chemin: ton héros intérieur

8 clés pour bien vivre la mutation

1. Tu as le droit d'être mal ou de ne pas savoir
2. **ACCEPTÉ** ton état : **ARRÊTE DE LUTTER CONTRE** ce qui **EST LÀ**
3. Tu as le droit de **CHOISIR** de n'en parler qu'à ceux qui veulent vraiment ton changement
4. Tu as le droit de te **LAISSER ALLER** à exprimer tes **ÉMOTIONS** sans t'accrocher à elles pour autant.
5. Tu as le droit de te plaindre, à condition de commencer à **PENSER AUTREMENT**, de préférence en positif : ton cerveau fera ce que tu lui dis de faire. Et tu constateras que les choses vont changer.
6. Tu as le droit de respecter ton rythme
7. Tu as le droit de te tromper
8. Tu as le droit **D'ÊTRE TOI-MÊME**

Imagine ce Nouveau Toi !



- ❖ Tu es enfin toi-même, dans toute ta puissance
- ❖ Tu entends tes proches te dire que tu as changé.e et qu'ils sont heureux de te voir comme ça
- ❖ Tu es libéré.e de tes dépendances
- ❖ Tu deviens une personne de référence
- ❖ Tu prends du plaisir avec tes amis, tes enfants, tes animaux, la nature. Tu vis au présent !
- ❖ Tu es enthousiaste. Au travail, tes chefs, ou tes collègues ont envie de ta compagnie
- ❖ Tu te fais confiance et tu fais confiance aux autres
- ❖ Tu retrouves ton envie de vivre et d'aimer
- ❖ Tu te sens enfin libre parce que ta vie a pris un nouveau sens.
- ❖ Tu développes de nouveaux rêves et de nouveaux projets.



Être
Simplement toi-même

Je récapitule



Ni Zéro ni Héros
DEVENIR LA MEILLEURE
VERSION DE TOI



Je l'ai fait moi-même



D'autres l'ont fait



Il s'agit juste de le vouloir
et de décider de partir à
l'aventure



Tu peux devenir
cette nouvelle
personne que toi-
même tu ne
reconnaitras pas



Mais comment faire
pour avoir ce résultat
incroyable ?



Commencer à y croire et s'engager à fond

LA CRISE : une opportunité fantastique de transformation et de croissance



Ce que tu vis (peut-être) aujourd'hui n'est qu'un tunnel que tu dois traverser pour rencontrer ton double héroïque : ton Vrai Toi

C'est un chemin initiatique (comme disaient les anciens) c'est une véritable Quête.

Pour OSER DEVENIR QUI TU ES VRAIMENT et pas ce qu'on a voulu que tu sois.

Il est temps de faire sauter les carapaces, les armures et de franchir les obstacles qui t'empêchent de vivre tes rêves

Il est temps d'être la personne que TU ES déjà de tout temps au fond de toi.



危機

Et si tu vivais ta vie comme un grand Jeu, une aventure ?

Je peux t'accompagner dans une formidable aventure initiatique, en quête de ce nouveau toi qui sera capable de faire de ses rêves une réalité.

- **Un parcours personnalisé et adaptable**
- **Des outils inédits, des modèles que tu n'as jamais vus** auparavant.

Des traditions ancestrales
le Tao et la Quête du Graal.
Des découvertes récentes
de la **physique quantique**
De la **psychologie cognitive et**
comportementale.

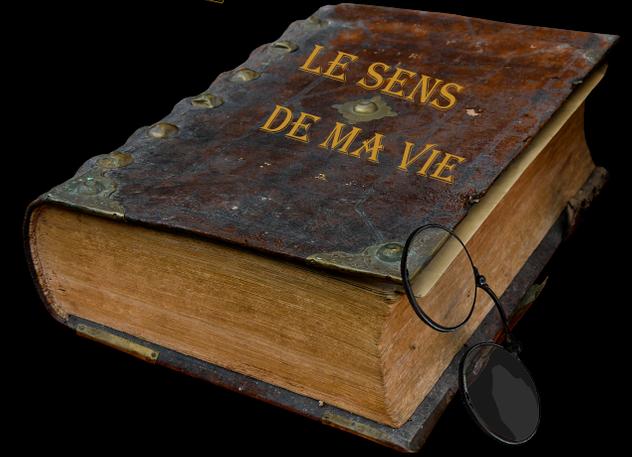
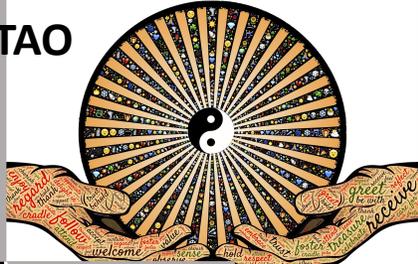


ÊTRE

C'est par là

THÉRAPIE QUANTIQUE

LE TAO



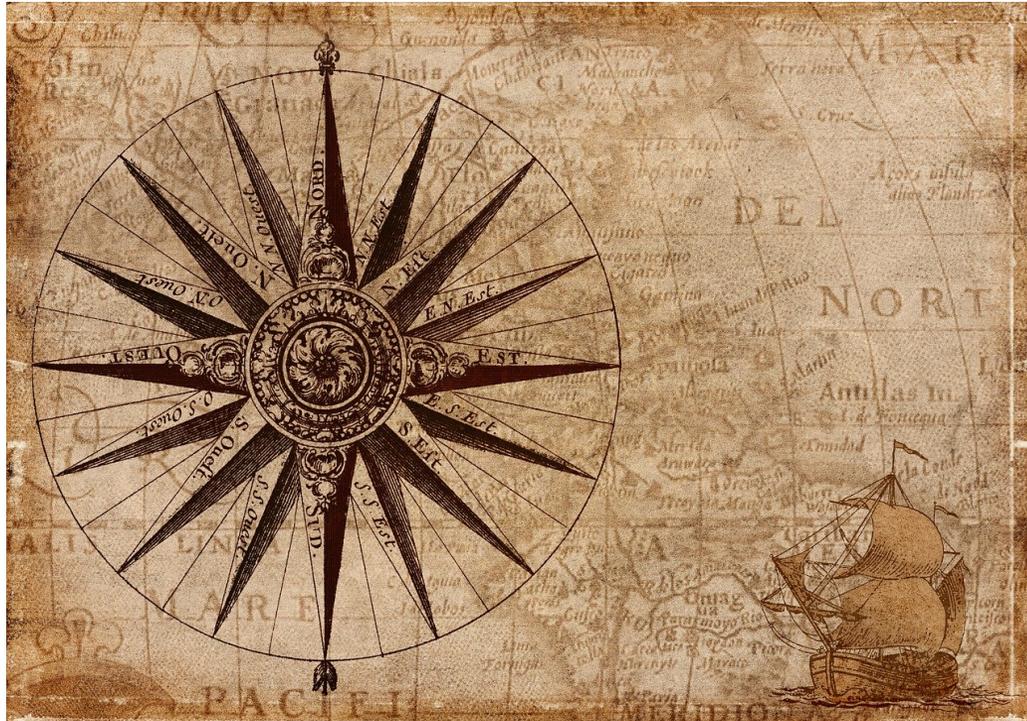
*Un accompagnement
personnalisé*



LA QUÊTE DU HÉROS

*Ma nouvelle
carte
Du monde*

Un voyage initiatique passionnant et ludique



**Je te guiderai de là où tu es
jusqu'où tu veux aller !**

Sortir d'une impasse

Retrouver ton axe

Faire de nouveaux choix de vie

Réaliser n'importe quel de tes rêves

Faire sortir le Génie de ta boîte

TOUT EST POSSIBLE !

*Un seul choix à
faire*



Faire ce voyage en solitaire



Te faire accompagner

Par une coach expérimentée qui possède une trousse à outils inédits des techniques et des pratiques éprouvées et efficaces

- Un accès à un groupe privé FB
- De l'entraide et de la solidarité
- Des ateliers hebdomadaires par petits groupes
- Un accompagnement individuel 2 fois par mois
- Une formation en ligne pour te donner des outils
- 3 webinaires privés.



Attention il n'y aura que 10 « voyageurs » !

Tu peux tout de suite **prendre un rdv pour**
une session de diagnostic gratuite

Nous verrons si nous pouvons travailler ensemble et
Je te dirai si je peux t'aider



Un entretien capital pour toi

1h de DIAGNOSTIC

Et si tu choisis de te laisser guider tout au long de cette aventure, nous verrons ensemble comment tu vas t'y prendre pour parcourir ce chemin qui va transformer ta vie et t'apporter des résultats tangibles et observables.

- Tu te sentiras différent.e mais enfin toi-même : AUTONOME et LIBRE
- Les autres te verront différemment
- Tu vas être Toi-même et devenir **le maître de ta vie**

Nous définirons ensemble ton objectif

À réaliser dans les 3 prochains mois

Tu dois juste décider maintenant si tu as envie de tenter l'aventure

Prendre RDV avec moi ne t'engage à rien d'autre que de faire un pas vers ta nouvelle vie. Tu ne risques rien !

Tu as juste deux actes à poser là, tout de suite

1. Prendre rdv
2. Répondre à quelques questions pour m'exposer ta situation et poser ta candidature pour pouvoir profiter de cet accompagnement



Je te dirai si je peux t'aider ou pas

Et si je pense que je ne peux pas te prendre dans le groupe, je te donnerai des conseils utiles, des ressources ou des recommandations pour t'aider quand même ou je te ferai d'autres propositions pour te soutenir dans ta démarche.

Je ne prendrai en session gratuite que 5 personnes dans les 4 prochains jours et 5 la semaine prochaine.



C'est le moment de prendre RDV pour prendre une place dans le voyage

- ✓ REPRENDRE LE GOUVERNAIL DE TA BARQUE
- ✓ CHANGER DE VIE
- ✓ DEVENIR MAÎTRE DE TA PROPRE HISTOIRE
- ✓ TROUVER TA MISSION AU SERVICE DE CE MONDE
- ✓ SIMPLEMENT TE RENCONTRER



ATTENTION :

Suis bien les étapes proposées :

1- Tu réserves un créneau horaire pour ton
entretien diagnostic gratuit

2-Tu remplis le questionnaire de
candidature pour cette formation unique en
son genre

C'est moi qui te rappellerai le jour J.

Le Cadeau !

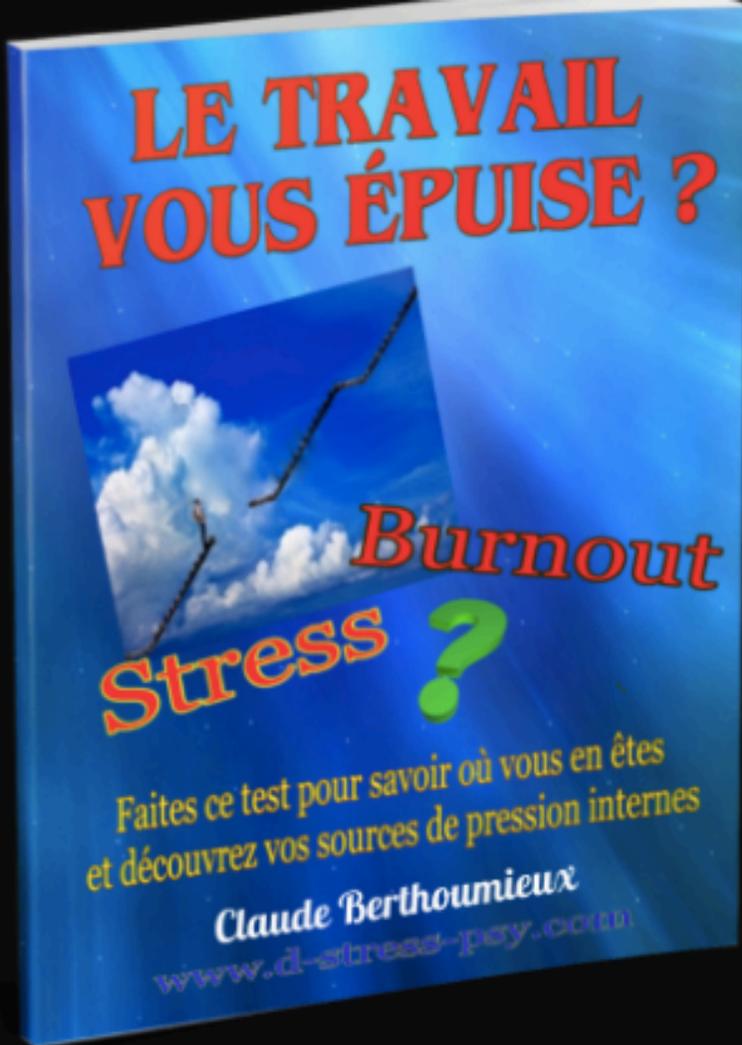
Un document qui va te permettre de faire :

- **Ta propre évaluation de ton niveau de stress** aujourd'hui et pour savoir s'il s'agit d'un stress professionnel ou d'un début de burnout
- **Un questionnaire** pour te permettre d'identifier « **la petite voix** » **contraignante**

Cette voix que tu n'entends même plus mais qui t'oblige en permanence à agir toujours de la même manière. Parfois il y en a deux.

2 voix qui ne font qu'accentuer l'épaisseur du plafond de verre auquel tu te heurtes en permanence et qui t'empêche de vivre librement.

- Des solutions pour t'en sortir et commencer à changer les choses



**Un cadeau
pour prendre
soin de vous**

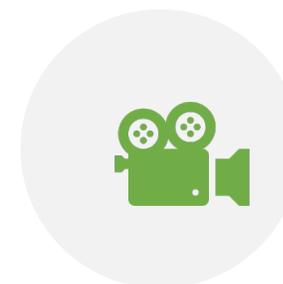
Pour
télécharger
ton cadeau



RENDS-TOI SUR MON SITE



WWW.D-STRESS-PSY.COM



**OU CLIQUE SUR LE LIEN
EN DESSOUS DE LA VIDÉO**

CONTACT MAIL : info@d-stress-psy.com

MERCI DE TON ATTENTION



Contact

info@d-stress-psy.com

Et souviens-toi...

tout est possible !